

Spis treści

Do Czytelnika	9
1. Dziecko, które łatwo zranić	13
Jakie jest dziecko?	13
Pozbywanie się cech dziecięcych	18
2. Na styku dwóch pokoleń	23
Lustrzane odbicie	23
Zakłócenia w lustrzanym odbiciu	28
3. Dziecko w rodzinie dotkniętej alkoholizmem	35
O cechach i charakterze alkoholizmu	35
Rodzicielstwo w rodzinie dotkniętej alkoholizmem	39
Hipopotam w pokoju stołowym	41
Zamrażanie cech dziecięcych	44
Skrępowanie wstydem	50
4. Współzależnienie	57
Rozszczepienie ja	57
Inne zwierzęta w pokoju stołowym	59
Przejście przez kryzys	61
Definicja współzależnienia	63
Cechy współzależnienia	66
Sterowanie z zewnątrz	69
Przymusowa kontrola	70
Brak ufności	74
Słabe odczuwanie własnego ja	75
Wydajność zamiast życia	77
Wielka powaga	80

Dolegliwości fizyczne	84
Gdy brakuje duchowości	86
Współzależnienie u Finów	91
5. Współzależnienie a narkotyki.....	97
Alkohol	97
Inne narkotyki	103
Uzależnienie od seksu	105
Zakłócenia w jedzeniu	107
Uzależnienie od pracy	108
Hazard	111
„Religia”, wiedza, przymus posiadania	113
Narkotyki jako namiastka procesu rozwojowego człowieka ...	120
Współzależnienie w łańcuchu pokoleń	125
6. Spotkanie z dzieckiem wewnętrznym	133
Kilka pytań natury filozoficznej	133
Podróż do krainy dzieciństwa	143
Spotkanie z nowym rodzicielstwem	147
Trzy etapy odzyskiwania zdrowia	151
Identyfikacja	152
Przejsie przez własne dzieciństwo	158
Zrozumienie przeszłości	168
Zdrowienie jako proces wzrastania trwający przez całe życie	172
Nowe rodzicielstwo	179
Niekończące się dzieciństwo	183
Bibliografia	187

**Człowiek zmienia się wtedy,
kiedy pozostawanie niezmienionym staje się zbyt bolesne!**

- ▶ Współzależnienie dorosłych dzieci alkoholików
- ▶ Poznanie swoich autentycznych uczuć
- ▶ Uczciwość w stosunku do siebie
- ▶ Odwaga pracy nad sobą przez całe życie

Mówi się, że główny pokój w domu rodziny dotkniętej alkoholizmem zajmowany jest przez hipopotama, którego istnieniu wszyscy stanowczo zaprzeczają. W rodzinie ustalone zostają trzy podstawowe reguły, których przestrzeganie staje się życiową koniecznością: Nic nie mówić! Niczego nie odczuwać! Nikomu nie ufać! Milcząc, zostawia się hipopotama w spokoju, a elementem tego milczenia jest udawanie, że wszystko jest w porządku. Wiadomo, że dzieci w rodzinach alkoholików, mimo fatalnego traktowania, bywają zwykle bardzo lojalne wobec rodziców...

Odwagę, by wyrazić swój gniew, ma tylko ten, kto nie boi się zostać samotnym. Zatrzymywanie gniewu w sobie jest równoznaczne z uchylaniem się od odpowiedzialności za swoje życie. Dlatego objawianie swojego gniewu jest tak trudne. Łatwiej jest przyjąć postawę zawiedzonych życiem, obarczając innych winą za nasz nieudany los. Nie ma nic trudniejszego od wzięcia odpowiedzialności za swoje dobre samopoczucie.